

Themen der Zeit aus Politik, Wirtschaft, Technik, Umwelt und Gesundheit

**VORWORT**



**SCHULAKTION  
JUGEND  
UND  
GESUNDHEIT**

**„KINDER UND JUGENDLICHE SOLLTEN WIEDER MEHR FREUDE AN SPIEL UND BEWEGUNG HABEN UND LERNEN, MIT ESSEN UND TRINKEN UNZUGEHEN. JEDES 5. KIND UND JEDER 3. JUGENDLICHE HEUTE HAT ÜBERGEWICHT.“**



Bundestag  
Bundestag  
Bundestag

**VEREHRT LEHRERINNEN UND LEHRER,**

die Ernährung der Menschen hat sich seit der Steinzeit erheblich verändert. Die Getreide und Äger haben früher hauptsächlich tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Eier sowie Pflanzenkost wie Gemüse, Obst und Nüsse gegessen. Diese Nahrungsmittel hatten einen höheren Ballast-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt und weniger Fett. Gleichzeitig war man damals körperlich viel aktiver. Seit dem Übergang vom Sommer und Äger zum Bauern und Viehhalter sind nur 300 bis 400 Generationen vergangen. Seit zwei Generationen leben wir in einer überflutungsreichen und bewegten Welt in blendender Freizeit und weniger. Unsere Gene verändern sich jedoch nicht von Generation zu Generation, sondern nur sehr langsam. Kein Wunder also, dass heute in Deutschland rund zwei Drittel der erwachsenen Männer und etwa die Hälfte der Frauen übergewichtig oder sogar fettleibig sind – mit steigender Tendenz.



PROF. DR. HELMUT HESEKER

Besonders besorgniserregend ist, dass immer mehr Kinder übergewichtig werden, weil sie sich zu kalorienreich ernähren und zu wenig bewegen. Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus (Typ 2) oder Bluthochdruck – Krankheiten, die bislang nur bei älteren Erwachsenen auftraten – sind die Folge.

Übergewichtig oder gar adipös zu werden, ist daher in Zeiten mit Nahrungsüberschuss und Bewegungsmangel fast der Normalzustand – wenn nicht gegengesteuert wird. Da wir unsere Gene nicht kurzfristig verändern können, ist es besonders wichtig, Kindern und Jugendlichen jetzt eine gute Ernährungsgewohnheit zukommen zu lassen und sie zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren. Aufgrund veränderter Lebensrhythmen, Familienstrukturen und Arbeitsbedingungen findet die traditionelle Ernährungsweise aber immer weniger im Elternhaus statt. Den Themen Ernährung und Bewegung muss deshalb sowohl im Unterricht als auch im gesamten Schulleben ein höherer Stellenwert zukommen.

Eine gesundheitsorientierte Gestaltung des Schulalltags, die Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung umfasst, ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal guter Schulen. Durch Verbinden von Ernährungsthemen im herkömmlichen Unterricht oder in Projekten mit dem schulischem Alltagsleben kann ein solcher Theorie-Praxis-Bezug hergestellt werden, der sich nachhaltig auf das Ernährungsverhalten auswirkt. Es ist allerdings wenig hilfreich und nicht glaubwürdig, wenn Kindern im Unterricht die Realitäten einer „gesundheitsfördernden Ernährung“ vermittelt werden, das Angebot am Schulschulok oder bei der Mittagverpflegung dieses aber in keiner Weise widerspiegelt.

Optimal ist eine aktive Zusammenarbeit von Lehrkräften und Eltern, da sich das Gelände so besser auf den Alltag übertragen lässt. Im Zusammenhang mit der Aktion von „Food Fun Fantasy“ sollte daher das wichtige Instrument der Elternarbeit genutzt werden.

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien unterstützen Sie in der aktiven Gesundheitsförderung und geben Ihnen Anregungen für den projektorientierten – auch schülerorientierten – Unterricht. Ziel ist es, gesunde Ernährung und viel Bewegung in den Schulalltag zu integrieren.

*Helmut Hesseker*

Prof. Dr. Helmut Hesseker  
Professor für Ernährungswissenschaften  
an der Universität Paderborn  
Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung

**WEITERE  
UNTERRICHTSMATERIALIEN  
ZU ERNÄHRUNG UND  
BEWEGUNG**



BZGA aid

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**  
Domenstorfer Straße 220, 51109 Köln  
Telefon 02 21 / 89 92-0  
Fax 02 21 / 89 92-300  
E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Kostenlose Jugendmagazine „Gut drauf!“**

Zu dem Themen:  
„Fitness, Sport, Body“  
„Fast Food“  
„Alcohol Food & Co“  
„Fit ohne Pillen“  
„Schnitten“  
„Ess-Störungen“  
und das Sonderheft „Feste & Feiern“

**Kostenlose Unterrichtsmaterialien**  
für die Klassen 5 bis 10 zum Thema  
„Ernährung und Gesundheit“ sowie „Ersgewohnheiten“

**Video**  
„Zu dick? Zu dünn?“ mit zusätzlichem Begleitmateriale  
für eine Schulgebühr von 8 Euro

**aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.**

aid-Versepp DVG, Bismarckstraße 4, 53340 Meddendorf  
Telefon 02 22 5 / 92 61 46  
Fax 02 22 5 / 92 61 18  
E-Mail: [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de)  
[www.aid-modernshop.de](http://www.aid-modernshop.de)

**Espeidition Schule**

Unterrichtsmaterialien zum Thema „Ernährung für die Schüler“ für die Klassen 1 bis 6.  
Bestell-Nr. 3826, 25,00 Euro \*

**Essen und Trinken in Schulen**

Materialien und Tipps für Schulen (z. B. Ganztagsschulen) zum Thema  
„Essen und Trinken in Schulen“. Bestell-Nr. 3828, 25,00 Euro \*

**FoodNews Computerprogramm auf CD-ROM**

Lehrermaterialien mit Arbeitsblätter sowie Videoskripten zum Thema  
„Gesunde Ernährung“ für die Klassen 7 bis 10. Bestell-Nr. 3823, 29,50 Euro \*

**FoodNews - Schülermagazin**

Jugendmagazin rund um Ernährung, Gesundheit, Ernährung und Sport.  
Bestell-Nr. 3982, 3,00 Euro \*

\* Preis zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro gegen Rechnung

**LINKTIPPS**

- [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de) Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter
- [www.bmgs.bund.de](http://www.bmgs.bund.de) Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung
- [www.aid.de](http://www.aid.de) aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
- [www.anschub.de](http://www.anschub.de) Allianz für nachhaltige Schulspeisung und Bildung in Deutschland, fördert von der Bertelsmann Stiftung
- [www.bmgs.bund.de](http://www.bmgs.bund.de) Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- [www.bzga-esserhoerungen.de](http://www.bzga-esserhoerungen.de) Informationen zum Thema Ess-Störungen der BZgA
- [www.dgs.de](http://www.dgs.de) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
- [www.fhbw.org](http://www.fhbw.org) Kooperationsforschungsprojekt „Health Behavior in School aged Children“ (HBSC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de) Informationsmaterialien über den ökologischen Landbau für den Unterricht
- [www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de) EU-Kampagne „talking Food“ zum Thema Lebensmittelrichtwert
- [www.bfberlin.de](http://www.bfberlin.de) Initiative „Trinken im Unterricht“ mit Unterrichtsmaterialien
- [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) Portal zum Thema Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucherschutz (aid)



Spendenkonto: [www.anc.info](http://www.anc.info), [www.bkk.de](http://www.bkk.de), [www.champignon.de](http://www.champignon.de), [www.eurofd.de](http://www.eurofd.de), [www.mittelwieser.com](http://www.mittelwieser.com), [www.mittelw.de](http://www.mittelw.de), [www.nachmachergesundheit.de](http://www.nachmachergesundheit.de), [www.nes.de](http://www.nes.de), [www.wagner-pizza.de](http://www.wagner-pizza.de)

**INHALT**

**01 JUGENDMAGAZIN**  
DAS SCHÜLERMAGAZIN KANN KOSTENLOS NACHBESTELLT WERDEN.

**02 KOPIERVORLAGEN UND  
OVERHEADFOLIEN**  
DIE KOPIERVORLAGEN UND FOLIEN  
VERTIEFEN DIE EINZELNEN THEMEN DES SCHÜLERMAGAZINS.

**03 WETTBEWERBSPOSTER  
FESTE FEIERN UND GEWINNEN**  
BEIM WETTBEWERB WERDEN IDEEN UND PROJEKTE ZUM THEMA ESSEN,  
TRINKEN UND BEWEGUNG GESUCHT.

**04 WWW.FOOD-FUN-FANTASY.DE**  
DIE WEBSITE BIETET ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN ZUM THEMA  
„JUGEND UND GESUNDHEIT“ SOWIE DAS  
ONLINE-JUGENDMAGAZIN.

**KONTAKT:**

Bei Fragen und Bestellungen: Zeitbild Verlag GmbH, Reichenbachstraße 1, 80469 München, T 089 200 64 40, [www.zeitbild.de](http://www.zeitbild.de)



Logo: „Food Fun Fantasy“

